



3 Fish

Risoni met gerookte zalm, tuinerwten en dille



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de gerookte zalm, witlof en sinaasappel in stukjes, de bosui in ringetjes en snipper de ui. Kook de tuinerwten gaar in circa 5-6 minuten. Maak ondertussen de witlofsalade door de witlof, sinaasappel, yoghurt, mayonaise en mosterd in een schaalje met elkaar te mengen. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui. Voeg de risoni, tuinerwten en roomkaas toe. Breng op smaak met de cayenne peper en meng goed door elkaar. Verwarm nog circa 2-3 minuten. Verdeel de risoni over het bord en voeg de gerookte zalm toe. Garneer met de bosui, dille en geraspte gruyère en serveer met de witlofsalade.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. risoni
- ☐ 100 g gerookte zalm
- ☐ 50 g tuinerwten
- ☐ 1 bosui
- ☐ ¼ witte ui
- ☐ 5 g gruyère
- ☐ 1 el roomkaas
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ 1 el verse dille
- ☐ 1 tl cayenne peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	575 kcal
Koolhydraten	28 g
Vet	26 g
Vezels	21 g
Eiwit	45 g